

11月23日(土) 祝日プログラム

※プールは通常通りのプログラムとなります。



スタジオ	
A	B
9:00	
9:30~9:45 ストレッチ	
10:00	
10:15~10:30 ベーシックマッスル	
11:00	
11:30~11:50 ポールストレッチ	パワーヨガ 担当：今井 11:00~12:00
12:00	
13:00	
歪み改善体操 担当：Akemi 13:00~14:00	
14:00	
14:20~14:35 トータルボディマッスル	ボクシングEx+α 担当：中井 14:00~15:00
15:00	
	15:30~15:50 ポールストレッチ
16:00	
17:00	
18:00	
18:40~18:55 コアトレーニング	
19:00	
19:40~20:00 癒しのストレッチ	
20:00	
21:00	

- ※  1回型有料教室
- ※  プール券でも参加可能無料教室
- ※  無料教室